

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berikut ini peneliti akan menyajikan kesimpulan dan saran yang diperoleh dari temuan di lapangan selama pelaksanaan penelitian pembelajaran lari sprint di kelas V SDN Lebaksiuh Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang. Kedua hal tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

A. Kesimpulan

Pembelajaran lari sprint melalui permainan modifikasi kasti di kelas V SDN Lebaksiuh Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang pada prosesnya meliputi perencanaan, aktivitas siswa dan kinerja guru, dan evaluasi sebagai berikut.

1. Perencanaan yang dilakukan dalam lari sprint melalui permainan modifikasi kasti meliputi menyusun rencana tindakan untuk memecahkan masalah peningkatan aktivitas KBM, salah satunya hasil belajar siswa tentang upaya perbaikan lari sprint, perbaikan difokuskan terhadap gerak dasar lari melalui latihan yang pertama dicobakan adalah pembelajaran dengan permainan modifikasi kasti perencanaan ini mencakup menyiapkan RPP, dimana RPP terlampir, setelah RPP dibuat selanjutnya menyiapkan instrument pegumpul data dan lain-lainnya, Rancangan pembelajaran siklus ke I dengan alokasi waktu 2 X 35 menit dibagi ke dalam bagian pendahuluan 10 menit, inti dan pengetesan 50 menit dan penutup 10 menit. Perencanaan kedua adalah membuat suatu permainan dan suatu perlombaan, agar dalam proses pembelajaran banyak variasi sehingga

pembelajaran akan lebih menarik tidak menjenuhkan, pembelajaran atletik menjadi salah satu kegiatan yang digemari dan bisa meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar dengan seperti itu maka atletik dapat meyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba, dan lain-lain.

2. Pelaksanaan Pembelajaran Terdiri dari:
 - a. Kinerja guru dalam pembelajaran lari sprint melalui permainan modifikasi kasti mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis selama pembelajaran dapat dilihat peningkatan proses pembelajaran dari setiap siklusnya.
 - b. Aktivitas siswa setelah pembelajaran lari sprint melalui permainan modifikasi kasti mengalami peningkatan. Berdasarkan analisis selama pembelajaran dapat dilihat hampir seluruh siswa menunjukkan peningkatan dalam aktivitas pembelajaran. Para siswa merasa senang dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.
3. Peningkatan hasil belajar lari sprint yang dilaksanakan di kelas V SDN Lebaksiuh Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang melalui permainan modifikasi kasti menunjukkan peningkatan yang signifikan dari setiap siklusnya, yaitu data awal 6 orang(33%), 11orang (61%), 15 orang (83%), 17orang (94%).

B. Saran

Pembelajaran lari sprint melalui permainan modifikasi kasti merupakan pengembangan pembelajaran yang dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam

melakukan lari sprint. Dengan memperhatikan hasil penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan di kelas V SDN Lebaksiuh Kecamatan Jatigede Kabupaten Sumedang ada beberapa hal yang dapat disarankan sebagai implikasi dari hasil penelitian ini, adalah sebagai berikut:

1. Bagi Guru

- a. Permainan modifikasi kasti merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dan diterapkan oleh guru pendidikan jasmani dalam pembelajaran lari sprint. Namun demikian, guru pendidikan jasmani harus mampu memilih dan mengembangkan teknik-teknik pembelajaran lainnya yang cocok untuk diterapkan pada pembelajaran dengan memperhatikan karakteristik siswa, kedalaman materi, dan hal-hal lainnya yang masih perlu dipertimbangkan.
- b. Guru sebagai fasilitator harus mau dan mampu mengadakan perubahan pada cara mengajar yang tadinya lebih banyak terpusat pada guru, sekarang harus mulai merubahnya menjadi suatu pembelajaran yang lebih minitikberatkan pada keaktifan dan kreatifitas peserta didik sehingga pembelajaran itu akan lebih menarik.

2. Bagi Siswa

- a. Teknik dasar lari sprint perlu diajarkan kepada para siswa dengan memperhatikan tingkat perkembangan siswa.
- b. Para siswa perlu dibina untuk melakukan lari sprint yang bermanfaat bagi dirinya, sehingga dengan pembelajaran lari sprint nantinya siswa dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

- c. Diperlukan penggalan potensi masing-masing siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani. Ini dimaksudkan untuk meningkatkan bakat yang dimiliki setiap anak.

3. Bagi Lembaga Sekolah

- a. Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, maka pihak sekolah diharapkan berupaya untuk memberikan kontribusi yang maksimal agar pembelajaran ini berlangsung dengan tuntutan kurikulum. Hal tersebut dapat dilakukan dengan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran baik untuk siswa maupun guru.
- b. Pembinaan dan pelatihan yang intensif terhadap para guru juga perlu diadakan oleh pihak sekolah, ini dimaksudkan agar dapat meningkatkan kemampuan mengajarnya dalam rangka inovasi pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Bagi Peneliti Lain

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bandingan sekaligus landasan penelitian lanjut yang berhubungan dengan pengembangan pembelajaran.
- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian khususnya dengan menjadikan permainan modifikasi dalam pembelajaran sebagai tindakan.
- c. Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tindakan kelas hendaknya menggunakan sumber yang lebih banyak lagi, sehingga temuan-temuan dalam pelaksanaan pembelajaran lari sprint ini lebih lengkap.